



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## NANE

Kullanılan bölümleri yaprakları ve çiçekleridir. Çorbalarda, et yemeklerinde, salatalarda ve dolmalarda kullanılır. Ateş düşürür, çarpıntıyı önler, uykuyu kolaylaştırır. Genel yorgunluk, şişkinlik ve asabi kasmaya karşı iyi gelir.

